Rok XXI. Poznań, 1 kwietnia 1922. Nr. 7.

Przedpłata:
25,— marek kwartalnie już z odnoszeniem do domu. Zamawiać należy na poczcie.
—
W wysyłce pod opaską dopłacić należy w kraju: do 10 egz. 10,— mk., od 11—35 egz. 15,— mk., na kwartał.

SOKÓŁ

ORGAN DZIELNIC WIELKOPOLSKIEJ I POMORSKIEJ
ZWIĄZKU SOKOŁÓW POLSKICH

Adres
Redakcji i Administracji:
Sekretarjat sokoli Dzieln. Wielkopolskiej, Poznań. Sala gimnastyczna przy Zielonych Ogródkach.
Pieniądze przesyłać należy do skarbn.: W. Okoniewski, Poznań, Słowackiego 23.
„SOKÓŁ“ wychodzi po 1-ym i 15-ym każdego miesiąca.
Rękopisów nie zwracamy.

Zjazd delegatów Rady dzielnicy Wielkopolskiej

odbędzie się w Poznaniu 30. kwietnia puntualnie o godzinie 9-tej rano. Lokal obrad ogłoszony zostanie w gazetach.

Porządek obrad:

1) Zagajenie. 2) Stwierdzenie legitymacji. 3) Referaty, a) o organizacji Związku Sokołów, b) wojsko a Sokół. 4) Sprawozdanie Przewodnictwa, a) sekretarza, b) skarbnika, c) naczelnika, d) komisji rewizyjnej. 5) Wybór Przewodnictwa Dzielnicy i komisji rewizyjnej. 6) Sprawa zlotu dzielnicowego. 7) Sprawa zlotu lwowskiego. 8) komunikaty, a) sprawa opodatkowania drużyn na umożliwienie wyjazdu do Lwowa, b) ubezpieczenie od nieszczęśliwych wypadków, c) sprawa składek, d) abonament Sokoła. 9) Wnioski i wolne głosy. 10) Zamknięcie.

Stosownie do ustawy i uchwały Przewodnictwa Dzielnicy Wielkopolskiej z dnia 9. marca 1921 r. zobowiązane jest każde Gniazdo wysłać delegatów według poniższej skali.

Gniazda liczące do 149 członków wysyłają 1 delegata. Każda dalsza rozpoczęta setka uprawnia do wysłania jednego delegata więcej.

W razie niemożności wysłania delegata winne interesowane gniazdo wczas uwiadomić Przewodnictwo Dzielnicy, Poznań, Zielone Ogródki.

Wnioski należy wnieść piśmiennie do Sekretarjatu Dzielnicy, najdalej do dnia 25. kwietnia. Każdy delegat winien zaopatrzyć się w legitymację wystawioną przez Zarząd danego Gniazda.

Przewodnictwo Dzielnicy Wielkopolskiej.

Tadeusz Powidzki. prezes. Teodor Ciesielski. sekretarz.

Wobec nieuzasadnionych obaw.

Na zjazdach i zebraniach sokolich odzywają się odosobnione głosy, wyrażające obawę, że przystępując do współpracy z wojskowością Sokolstwo wstępuje na tory militaryzacji i oddaje się w swej pracy bezwzględnie pod rozkazy władz wojskowych. Z tego, co w „Sokole“ o tej naszej współpracy już pisaliśmy, wynika jasno, iż o tem mowy być nie może. Przewodnictwo Związku, pertraktując w tych sprawach z Ministerstwem Spraw Wojskowych, zastrzegło sobie pełną samodzielność w decydowaniu i prowadzeniu organizacji naszej, podkreślając bardzo silnie znaczenie czynnika społecznego, którego nie wolno zabijać, poddając go pod rozkazy jakiejkolwiek władzy państwowej. Współpraca nasza z wojskowością wypływa wyłącznie z obustronnego zrozumienia korzyści, jakie ona przynieść musi państwu i społeczeństwu.

Temu wszystkiemu daje dobitnie wyraz rozkaz **szefa sztabu generalnego, generała porucznika Sikorskiego,** ogłoszony w sprawie stosunku wzajemnego wojska i stowarzyszeń społecznych i przysposobienia wojskowego w tychże. Czytamy w tym rozkazie:

„Prace stowarzyszeń społecznych, mających **za** zadanie przygotowanie młodzieży do służby wojskowej, muszą dać jej w pierwszym rzędzie **podstawy psychofizyczne i moralne do służby,** i dopiero na tym fundamencie w dalszym biegu prac rozwinąć się może już właściwe techniczne wykształcenie żołnierskie. Dla tego też program poniższy (przysposobienia wojskowego — przyp. red.) przewiduje w najmniejszym zakresie przeprowadzenie programu ściśle wojskowego: szkoły rekruta i oddziału; rolę przedmiotów wojskowych (musztry, służby polowej i walki, regulamin wewnętrznego i służby garnizonowej) ogranicza, **na pierwszem miejscu kładąc wychowanie fizyczne i obywatelskie,** sporty, — traktując samę szkołę strzelca i ćwiczenia polowe jako ćwiczenia sportowe, opierając je na elementach moralnych: współzawodnictwa i współdziałania.

Podkreślam przytem, że wprowadzenie programów i metod ściśle wojskowych: musztry formalnej, marszów z bronią, defilad, regulaminu wewnętrznego wojskowego, jest **najzupełniej niewskazane,** wypaczyć może zdrowy prąd ruchu społecznego, mający na celu przysposobienie **żołnierza do wojny,** czyniąc z niego „zabawę“ w **żołnierzy pokojowych,** „parady“, „bębny“ i „chorągwie“.

Należy więc podjąć starania, by poszczególne organizacje w zrozumieniu swych zadań **przysposobienia do wojska,** a nie tworzenia drugiego wojska, wprowadziły te zasady programu w swej pracy, program ściśle wojskowy ograniczając (zwłaszcza w jednostkach obejmujących młodzież) do zakresu, przewidzianego niniejszym programem.“

Nie popełnimy zapewne zdrady tajemnicy, podnosząc, że tak silne podkreślenie znaczenia czynnika społecznego w powyższym rozkazie oraz wskazanie na konieczność unikania „zabawy w żołnierzy pokojowych“, „tworzenia drugiego wojska“, jest w pewnym stopniu zasługą przedstawicieli naszego Przewodnictwa, który za takiem, a nie innem postawieniem kwestji przysposobienia wojskowego kruszyli kopje w długich dyskusjach. I jesteśmy przekonani, że właśnie dzięki zrozumieniu tego sokolego postulatu sprawa przysposobienia wojskowego stanie najlepiej nietylko w Sokole, lecz i w Harcerstwie oraz innych zrzeszeniach, wchodzących w rachubę na terenie obu naszych D. O. K. (pomorskiego i poznańskiego).

W kresowem gnieździe.

„Sokolstwo cieszy się poparciem władz i społeczeństwa!“

Zdanie to słyszy się u nas na szczęście coraz częściej. I też faktycznie nieraz byliśmy świadkami serdecznych przemówień burmistrzów do Sokolstwa w wielu miastach i miasteczkach Wielkopolski, Sokolstwo doznaje w nich ze strony władz komunalnych istotnych dowodów życzliwości, świadczących o zrozumieniu zadań wychowania fizycznego, dla których pracujemy. W Poznaniu dowodów tych doznajemy nietylko ze strony władz miejskich, lecz niemniej ze strony władz państwowych, wojskowych jak cywilnych. Przy tej okazji poczuwamy się do obowiązku wyrażenia w imieniu całego Sokolstwa naszego serdecznego podziękowania panom generałowi Raszewskiemu i wiceministrowi Dr. Wachowiakowi za umożliwienie nam urzeczywistnienia planów o własnem boisku, — boisku, którego poświęcenie nastąpi w sierpniu z okazji Zlotu obu naszych dzielnic, wielkopolskiej i pomorskiej, boisku, od którego posiadania zależy dalszy rozwój Sokolstwa. Pragnęlibyśmy, aby podobne zrozumienia dla celów sokolich, udowodnione czynami, u władz naszych w całej Wielkopolsce i na całem Pomorzu znalazły wszystkie nasze gniazda bez wyjątku.

Niestety wyjątki zdarzają się. I to nawet tam, gdzie należałoby się spodziewać ich najmniej: na samych kresach, nad granicą, — gdzie sokolego hartu i sokolego ducha potrzeba jak najwięcej. Z **Międzychodu** mamy relacje, przywiezione przez delegata Przewodnictwa, świadczące wymownie, że władze tamtejsze Sokoła traktują jako coś, co zaledwie tolerować można. Pan burmistrz, nb. dawniejszy sokół, odnosi się obecnie do Sokoła miejscowego wprost wrogo. Żadnej przychylności nie doznaje Sokół również ze strony pana sędziego i starostwa. Dla reszty urzędników Sokół nie istnieje tak samo. Popierają go niemal wyłącznie same miejscowe koła rzemieślnicze. I przykrem jest przy tem, że właśnie ten patrjotyczny nasz rzemieślnik, zahartowany od pokoleń w walce o narodowy byt, patrzeć musi na to, jak stroniący Sokoła urzędnik gustuje w towarzystwie niemieckiem. A że urzędnik ten nie pochodzi z Wielkopolski, padają nań naturalnie „separatystyczne“ przezwiska. Czy głównej winy nie ponoszą tu właśnie ci urzędnicy, którzy mogliby i powinni przez Sokoła, przez pracę w nim, zbliżyć się do miejscowej ludności, a zamiast tego zażyłym swym stosunkiem do niedawnych naszych ciemięzców wywołują u ludności polskiej uczucia, wyładowując w pogardliwych słowach. Czyż w ten sposób kresowe, nadgraniczne miasteczko może się stać twierdzą polskości?

Sprzyjanie Niemcom znajduje najlepszy bodaj wyraz w fakcie, że sali gimnastycznej, urządzonej tak, jak bodaj która inna sala w Wielkopolsce, nie mają do swej dyspozycji sokoli, lecz Niemcy, będący tam panami. Z ich łaski tylko sokołom wolno tam ćwiczyć.

Takie traktowanie Sokoła w Międzychodzie jest wprost niezrozumiałem. Radzilibyśmy pp. staroście i burmistrzowi w Międzychodzie przyjrzeć się pracy Sokoła np. w Lesznie i Zbąszynie i wziąść sobie za wzór władze tamtejsze, dzięki życzliwości których Sokół rozwija się tam na coraz to większy pożytek polskości tuż nad granicą. Przecież staranie się o pożytek polskości, krzywdzonej przez cały, długi wiek niewoli, jest ich pierwszym obowiązkiem jako urzędników, wysłanych na kresowy posterunek. A z największym zapewne pożytkiem dla polskości będzie, jeżeli współpracować będą z ludnością miejscową w towarzystwach niepolitycznych, bezpartyjnych, mających za zadanie wychowywanie młodzieży na dzielnych obywateli.

Kształcenie ciała a uczucie.

O wpływie gimnastyki na stronę duchową człowieka pisano już tomy całe. Jest to jednak temat niewyczerpalny, do którego zawsze powracać trzeba — zwłaszcza, że ogół wpływu tego nie docenia, a często ma o nim błędne zapatrywania. Przeciw jednemu z takich błędnych zapatrywań wystąpił znany zmarły pionier na polu wychowania fizycznego śp. Wł. R. Kozłowski, w następującym artykule:

Wśród głosów rozlicznych, jakie słyszyć się dają na temat sportów i wogóle kształcenia ciała, jeden z częstszych łączy się z zarzutem, jakoby rozwijały one próżność i zarazem przytłumiały cenną u młodzieży uczuciowość.

Otóż przedewszystkiem zauważyć należy, że zarzut powyższy zawiera sprzeczność: mianowicie zarówno duma jak i próżność są prawie przejawami tej samej uczuciowości, która jakoby jest tłumiona przez kulturę cielesną, która atoli nic nie mając wspólnego z obojętnością chorobliwą, potęguje się raczej i określa silnem i namiętnem przejęciem.

Sprzeczność powyższa wynika z powodu błędnego rozumowania pozornego. Zdaje się mianowicie komuś à priori, że uczuciowość nie może iść w parze z dzielnością cielesną, że wzruszenia subtelne ujawniać się mogą tylko w ciele wątłem, bogaty zaś umysł może mieć jedynie siedlisko tam, gdzie wszechwładnie panują nerwy, przy objawach niemal gorączkowych, nigdy zaś w ciele zdrowem, przy umięsieniu zupełnem i narządach dobrze wyćwiczonych. Według pojęcia takiego, wyprowadzonego błędnie z podobieństwa pewnych wyrazów i zrodzonego w okresie romantyzmu, artysta, poeta, każdy niemal umysłowiec ma być wątłym, słabowitym, nieomal cherlakiem pod względem swej budowy i zdrowia. Weszło to niejako w modę od czasów Lamartine‘a i Bajrona, że uczuciowość w pojęciu wielu utożsamianą bywa z czułostkowością i marzycielstwem, zaś odsuwa się zdala od ciała krzepkiego i mocnego.

Błędność tego pojęcia nie trudna jest do wykazania. Dość przytoczyć bodaj Wiktora Hugo lub Leona Tojstoja. Pierwszy był jednym z ojców romantyzmu, a przecie odznaczał się niepomierną budową ciała, wybornem zahartowaniem na wszelkie niewygody i trudy życiowe i równie późnego dożył wieku, jak wielki filozof rosyjski, co przez życie całe oddawał się pracy cielesnej. Ale i sam Lamartine nie lekceważył bynajmniej ćwiczeń fizycznych i chętnie bardzo znosił najmniej wygodne podróże.

Ale nietylko u obcych czerpać możemy podobne przykłady. Nie brak ich i wśród znakomitości i sław rodzimych, że wspomnimy choćby Kościuszkę i Mickiewicza.

Sięgając do czasów odleglejszych, również spotykamy zwolenników dbałości o rozwój cielesny wśród umysłów najbardziej subtelnych. Umysły te nie należą często bynajmniej do organizacyi słabych i wątłych, czego przykładem są np. Racine lub Lafontaine, z których szczególnie ostatni był zapalonym sportowcem i zawdzięczał temu swe zdrowie. Zarówno subtelność Racine‘a jak melancholia, którą odznaczają się dzieła Lamartine‘a, nic wspólnego nie mają z przesadną czułością i mazgajstwem, lecz były odbiciem wiernem ich bogatej i zdrowej umysłowości, na którą złożyli się oni jako ludzie, rozwinięci harmonijnie.

Zupełnie to samo dotyczy wszelkich adeptów sztuki, a więc malarzy, rzeźbiarzy, muzyków i t. d. Życiorysy ich dowodzą, że tak płodna ich uczuciowość rozwijała się w związku z wyborną budową ich zdrowego ciała. Ażeby módz wyrazić dokładnie w sztuce jakieś uczucie, choćby nawet smutek, trzeba mieć siłę twórczą i czynną. Wiadomo też, że ćwiczeniom cielesnym oddaje się Piotr Loti, że szanowali je Björnson, Goethe, Szekspir — a wszyscy oni budową swego ciała nadawali się do wykonywania wszelkiej pracy cielesnej.

Gdy jeszcze dalej sięgniemy w pomroki wieków, zbliżając się do starożytnej Helady, wówczas przekonamy się, że najpoważniejsze umysły cywilizacji starogreckiej, nie lekcyważyły bynajmniej troski o kształcenie swego ciała, lecz dbały o rozwój zarówno ducha jak i ciała, które jedynie przez harmonijne zespolenie tworzą doskonałego człowieka. I nie wyobrażano sobie inaczej człowieka-obywatela, jak znakomicie rozwiniętego i usprawnionego cielesnie, oraz uświadomionego i uzdolnionego duchowo. Jakże śmiesznymi są dzisiejsze „znawcy i zwolennicy klasycyzmu“, gdy odsuwają młodzież od ćwiczeń cielesnych, gdy karmią ją podaniami o potędze greków, i gdy w ten sposób chcą w niej rozwinąć dzielność starożytnych helenów. Wygląda to tak, jak gdyby ktoś odjął tym panom jadło, pokazując natomiast w kinematografach biesiady rzymskie...

Czas już zerwać z traktowaniem zjawisk społecznych i potrzeb organicznych człowieka bez znajomości przedmiotu. Nauki ścisłe i wprowadzone do nich metody badania przekonały nas już dawno o znaczeniu ustroju i jego zdrowia w działalności duchowej jednostki. Bez względu na poglądy filozoficzne wszyscy już wiedzą, że chore ciało nie może przez czas dłuższy zapewnić dzielności duchowej człowieka, która tem prędzej się zużywa i niszczeje, im gorszym jest stan zdrowia. Badanie wielkich przewrotów społecznych i politycznych wykazuje też dowodnie, że zdrowe ciało wpływ wywiera wybitny na jakość działalności jednostek i narodów, wpływając na ich charakter, rozwój kultury i polityki, a więc ściśle się wiąże z przyszłością narodu i ludzkości.

Tylko zdrowe jednostki wychodzą zwycięsko z obecnej walki o byt, tylko zdrowe narody zapewnić mogą kulturze swej trwałość...

O tem zawsze pamiętać należy.

Z Dzielnicy Pomorskiej.

Okręg III (grudziądzki). W sobotę, 25 lutego odbył Zarząd Okręgu III swe zebranie. Zagaił je prezes drh. Wł. Samoliński, protokół pisał drh. St. Kunz. Przyjęto do Związku 2 nowe gniazda i to: Jeżewo i Lisewo. Zatwierdzono Zarządy nowo wybrane w Grudziądzu, Łasinie, Jeżewie i Mniszku. Sprzęty z gniazda Drezna przydzielono i to: poręcze, drążek i materjał gniazdu w Jeżewie, a konia gniazdu w Jabłonowie. Gniazda wymienione zwrócą gniazdu Grudziądzkiemu wyłożone koszty przewozu.

W niedzielę, dnia 26 lutego odbył się zjazd Rady Okręgu III. Krótko po godz. 11 zagaił zebranie powitaniem delegatów i gości drh. Wł. Samoliński i przeczytał porządek obrad, który przyjęto. Protokół pisał drh. Wacław Gańcza. Reprezentowane gniazda: Grudziądz, Chełmno, Świecie, Gniew, Jabłonowo, Mniszek i Opalenie. Nie wysłały swych delegatów gniazda: Jeżewo, Łasin, Lisewo i Gruczno. Rada Okręgowa uchwaliła dla gniazd tych ostre napomnienie. Z sprawozdań gniazd podpada jedno: gniazdo Opalenie, które rokowało najlepszą przyszłość, a obecnie nie jest czynne, choć prezes Nowak i ks. proboszcz tamtejszy robią co możliwe. — Oby rodacy w Opaleniu zabrali się rychło do pracy, boć właśnie w tem środowisku hakaty (kolonistów) trzeba podnieść sztandar sokoli.

Sprawozdanie z czynności Zarządu zdał dh. sekretarz St. Kunz, z którego wynika, że okręg liczy gniazd 11. Był czynny, bo zakładał nowe gniazda, spieszył z pomocą do gniazd słabych. Sprawozdanie kasowe zdał dh. Maćkowski, wedle którego było dochodu mk. 164.315,96 fen., rozchodu 138.620,—; pozostaje gotówki u skarbnika 25.695,96 mk. Sprawozdanie techniczne zdał dh. Maciejewski, naczelnik okręgowy, z którego wynika, że urządzono kursy stopnia I w Grudziądzu, zawody tak dla drużyny jak i młodzieży. Na zlot do Warszawy stawił Okręg III poważną liczbę, bo 160 ćwiczących, a życzeniem naczelnictwa jest, by w roku bieżącym do Poznania na zlot dzielnic Poznańskiej i Pomorskiej co najmniej 360 można posłać.

Piękny referat na temat współpracy Tow. gimnast. „Sokół“ z wojskiem wygłosił dh. porucznik Kieraszewicz z P. K. U. W dyskusji przemawiał dh. Radłowski. Polecono Zarządowi Okręgowemu udanie się na właściwej drodze do naczelnej władzy sokolej w Warszawie celem ostatecznego otrzymania od tejże odpowiednich wskazówek.

O godz. 1,30 nastąpiła przerwa obiadowa, poczem o godz. 3 dalsze obrady. Załatwiono sprawę podziału sprzętów gimnastycznych, potwierdzono przyjęcie przez Zarząd Okręgu gniazd w Jeżewie i Lisewie. Uchwalono dla Komitetu Wyszkolenia Okręgowego sumę 20 tysięcy marek na wydatki. Zlot Okręgowy uchwalono urządzić w dniach 8 i 9 lipca w Grudziądzu. Druh Dostatni wygłosił referat o przygotowaniu się na zloty tak okręgowy w Grudziądzu, jak nie mniej na zlot obu dzielnic w Poznaniu.

Składkę do Okręgu na r. 1922 ustalono na mk. 50.— od członka. Wniosek gniazda w Grudziądzu, który mówi, by wszystkie Tow. gimnast. „Sokół“ naszego Okręgu czysty dochód z swej pierwszej latowej zabawy poświęciły dla okręgu, a dalej by na 3 lata nadzwyczajnie opodatkowały swych członków na rzecz Okręgu i to 100 mk. na rok, przechodzi jednogłośnie. Następuje wybór Zarządu, podczas którego przewodniczy dh. Władysław Kulczyński, b. I zast. naczelnika związkowego a obecnie wiceprezes gn. w Tczewie. Prezesem wybrano jednogłośnie Wł. Samolińskiego, I wiceprezesem: dh. Maciejewskiego oraz 9 członków Zarządu i to: Antkowiaka, Dostatniego, Kunza, por. Kieraszewicza, Maćkowskiego, Gańczę z Grudziądza, oraz Radłowskiego z Gniewu, Domachowskiego z Świecia, Grzywaczewskiego z Chełmna. Do Zarządu Dzielnicy Pomorskiej deleguje się drhów: Wł. Samolińskiego i Jul. Maciejewskiego, jako przedstawicieli do Rady Dzielnicowej wybrano: Domachowskiego z Świecia, Radłowskiego z Gniewu, Gańczę i Kunza z Grudziądza. Do sądu honorowego Okręgu III powołano: Filipowskiego, Wirskiego, Baranowskiego z Grudziądza, Karaszewskiego z Chełmna, Piaseckiego z Gniewu i Mądrzejewskiego z Świecia.

Porucznik Wagner w barwnych kolorach przedstawia zebranym ideę Sokoła. Dłuższy referat o powstaniu Sokolstwa przedstawił dr. Kulczyński z Gniewu. Dh. Samoliński w gorących słowach pożegnał opuszczającego Grudziądz drha por. Wagnera, który pracował chętnie w Okręgu i pomagał czynnie. Drużyna gromkiem „Czołem“ pożegnała swego szczerego druha i obywatela w mundurze. W gorących słowach prezes zachęca do wytrwałej pracy na niwie Sokolej i żegna przedstawicieli gniazd, z życzeniem najlepszego rozwoju i kończy do „widzenia na zlocie w Grudziądzu „Czołem!“

Zaraz po tym zebraniu zebrał się Zarząd Okręgowy i podzielił pracę naznaczając: I wiceprezesa drh. Maciejewskiego kierownikiem komitetu wyszkolenia sokolego, jego zastępcą drh. Dostatniego, II wiceprezesem drh. Radłowskiego z Gniewu, sekretarzem drh. Wacława Gańczę i jego zastępcą drh. Maćkowskiego, skarbnikiem drh. Antkowiaka, gospodarzem porucznika Kieraszewicza. Do K. W. S. kooptowano drh. Kulczyńskiego. Dział propagandy okręgowej i prasę powierzono drh. Kunżowi. O godz. 7-mej wieczorem rozjechała się drużyna do domów. „Czołem." Oby praca to bogaty wydała plon!

Sokół.

Z życia gniazd.

Skalmierzyce. Gniazdo nasze, istniejące od 3 lat rozwija się dotychczas pomyślnie. Szczególnie w roku ubiegłym zaznaczyć należy imponujący wzrost, tak, że przy końcu roku 1921 gniazdo nasze liczyło 185 członków łącznie z sokolicami. Stąd też ruch na zebraniach jako też na ćwiczni był nadzwyczajny. W Zlocie związkowym w Warszawie brało udział 17 drh., w okręgowym w Ostrowie 30 drh. Pozatem występowało gniazdo kilkakrotnie publicznie z ćwiczeniami na zabawach i wycieczkach. Dotvchczasowym prezesem był drh. Fr. Sommer. Naczelnikiem drh. Matuszewski J. Na tegorocznem walnem zebraniu wybrano nowy zarząd, w skład tegóż wchodzą: prezes drh. Fr. Wasiak, zastępca Jak. Kaźmierczak, sekretarz Leon Ławniczak, zastępca Woj. Gabiś. Do komisji wyszkolenia powołano drh. Ig. Dominika, J. Jeżyka i Koczorowskiego. Spodziewać należy się, że pod kierownictwem nowego zarządu „Sokół" w Skalmierzycach racjonalnie rozwijać się będzie, gromadząc coraz większy zastęp bojowników o zdrowe ciało i zdrowego ducha w naszej Ojczyźnie. Czołem!

Ławniczak, sekretarz.

Brody (pow. nowotomyski). W niedzielę, dnia 26. 2. b. r. odbyło się zebranie celem założenia Tow. gim. „Sokół" w Brodach. Na założenie to przybyła drużyna sokoła z Lwówka, zarazem druh Jasiński, delegat Okręgu Poznańskiego. O godzinie 3½ po południu zagaił druh Jasiński zebranie hasłem „Czołem"; na przewodniczącego wybrano druha Drobnika z Lwówka. Cele i zadanie Sokoła wyjaśnił druh delegat Jasiński. Na członków zgłosiło się 36 druhów. Do zarządu zostali wybrani druh Knychała zastępca prezesa, Olejniczak sekretarz, Szukała skarbnik, Biedrowski i Gmyrek porządkowi. Wybór prezesa odłożono do następnego zebrania, gdyż urzędu tego nikt nie chciał przyjąć. O godzinie 5½ zamknął druh przewodniczący zebranie, przy czem odśpiewano Rotę.

Zarząd.

Granówiec. Gniazdo nasze urządziło w dniu 19 lutego na sali p. Günther'owej przedstawienie amatorskie. Odegrano sztuczkę pod tytułem: „Zmartwychwstanie Polski" obraz z roku 1918. Reżysował serketarz Gniazda dh. Graf. Sztuczka udała się znakomicie. Dochód przeznaczono na zakup sztandaru dla Gniazda. Dr. sekretarzowi należy się serdeczne podziękowanie za pracę oświatową, którą kieruje nieznużenie od założenia Gniazda. Założony odział młodzieży pod kierownictwem dh. Chmielewskiego rozwija się pomyślnie. Natomiast praca w drużynie idzie ospale. Zarząd powinien więcej dołożyć starań, ażeby przejąć na własność Sokoła sprzęty gimnastyczne, od nie istniejącego już „Turnvereinu".

Jeden z członków.

Gniazdo Pniewy, które przez cały szereg lat wojennych nie dało znaku życia o sobie, w ostatnim półroczu znowu odżyło. Na początku roku liczyło T-wo członków 68, przechodzi no 1922 r. 113 członków. Z tego ćwiczy 19 druhów, 26 druhen i oddział młodzieży męskiej, liczący 26 członków. Zebrań odbyło się 1 walne, 7 zarządowych i rady, i 9 plenarnych przy przeciętnym udziale 43 członków. „Sokoła" abonuje gniazdo 15 egzemplarzy. Wykładów było 2, odczytów 3 i deklamacje 4. Wykłady wygłosili niecziłonkowie p. prof. Świgut i pan komisarz Hoffmann. Odczyty miał drh. prezes, a deklamacje druhny Hojnacka, Napieralanka i druhowie Wojciechowski, Bogajewicz Leonard. Towarzystwo brało udział w pogrzebie druha Szylfa i zmarłego wojaka Ludwika Szwedy. Oprócz tego urządziło T-wo dnia 20. 11. wieczorek listopadowy, dnia 8 stycznia występ połączony z zabawą taneczną. Udział był bardzo liczny; odegrane zostały sztuki „Matka Żyje" i „Słowiczek." Dnia 15 stycznia aranżował Sokół pochód na cmentarz ku uczczeniu poległych w bitwie pod Kamionną bohaterów, przejął administrację funduszu pomnikowego i zajmie się na przyszłość pielęgnacją grobów. Zamiejscowo brało gniazdo udział: dnia 14 sierpnia r. u. w igrzyskach sokolich w kresowym Międzychodzie, dnia 19. września r. u. wysłało delegację na Zlot Okręgowy do Wronek, dn. 15 stycznia r. b. na zabawę do sąsiedniego gniazda w Lwówku. Dalej wysłało gniazdo nasze naczelnika drh. Fr. Janiszewskiego, celem zaznajomienia się z techniką Sokoła na dwutygodniowy kurs naczelników do Poznania i pozyskało cenną siłę dla oddziału żeńskiego w osobie druhny Marji Zwaryczównej. Z danego poglądu więc wynika, że dziś już bez przesady oświadczyć można, iż życie w gnieździe naszem wkracza się na tory przedwojenne. Czołem!

Leonard Bogujewicz, sekr.

Uwagi dotyczące ćwiczeń na I. Zlot Sokolstwa w Poznaniu.

Podczas dotychczasowych lustracji w gniazdach i okręgach, zauważyć się dały, pewne niedokładności w wykonywaniu ćwiczeń wynikające z mylnej interpretacji podanego opisu ćwiczeń i zawodów. Aby uniknąć nieporozumień na zlotach okręgowych, nie wprowadzać zamieszania spóźnionemi poprawkami, które trudno byłoby sobie na jednej próbie przyswoić, podaje się niniejszem odpowiednie wskazówki i uwagi, które uzupełniają wszystkie ćwiczenia zlotowe i **bezwzględnie obowiązują.**

I. Ćwiczenia chorągiewkami młodzieży żeńskiej.

Dziewczęta wychodzą na boisko z chorągiewkami trzymając je w rękach pionowo z boku ,o ramionach wyprostowanych, swobodnie nimi poruszając w marszu; w tym samym położeniu pozostają chorągiewki na „spocznij!“

Na pierwszy ton przygrywki, przybrać należy postawę zasadną opuszczając chorągiewki w dół (ramię wtedy tworzy z drzewcem chorągiewki jedną linję), poczem podnieść ramiona w bok.

Po przećwiczeniu każdego obrazu, nie należy przenosić ramion w bok, lecz pozostawić opuszczone w dół, a tylko chorągiewki wznieść w górę i na ostatni ton muzyki przybrać postawę na „Spocznij!“. Po ostatnim obrazie natomiast, pozostać należy w postawie na „Baczność!“

Obraz I.

Ad. I. Ramiona należy opuścić w dół i krzyżując je przed sobą równocześnie z wykrokiem przenieść w górę zewnątrz.

Ad. II. Należy przed obrotem opuścić pr. ramię bokiem w dół, a po obrocie przodem w górę. Ad. III. Należy przed obrotem opuścić lewe ramię w dół, a po obrocie przenieść bokiem w górę. Ad. IV. „Lewe ramię w bok łukiem do środka“ — należy rozpocząć ruch w prawo, opisując chorągiewką ¾ koła. Ad. VI. Ramiona należy przenieść w bok po obrocie w lewo. Ad. VII. Ramiona przodem w dół i w tył zewnątrz.

Obraz II.

Ad. II. Zakrok należy tak wykonać, by w klęczce udo z podudziem stanowiło kąt prosty, ramiona opuścić bokiem. Ad. III. 1. Przy powstaniu należy opuścić ramiona w dół i równocześnie z wykrokiem podnieść w przód, a na 2. opuścić pr. ramię w dół i po zwrocie wznieść w bok. Ad. IV. Należy przed obrotem opuścić lewe ramię w dół, a po obrocie podnieść przodem w górę. Prawe ramię zatrzymać do zrównania się z lewem, poczem równocześnie przenieść w górę. Ad. V. Jak II. lecz w wykroku. Ad. VI. Lewe ramię wznieść bokiem w górę. Ad. VII. Przy powstaniu należy ramiona wytrzymać, a po obrocie pr. ramię przenieść w przód w dół, lewe przodem w dół i jednocześnie z prawem odchylić w tył.

Obraz III.

Ad. II. Ramiona przenieść w bok poziomo. Ad. III. Lewą stopą należy stanąć na znaku. Ad. IV. 1. Pr. nogą stanąć na całej stopie, ramiona w przód, na 2. z obrotem przenieść pr. ramię poziomo w bok. Ad. V. Chorągiewki pionowo oparte o barki. Ad. VI. Przy skłonie w przód powinny być plecy proste, głowa nie opuszczona w dół. Ad. VII. 1. Wyprostowanie tułowia powinno nastąpić szybko, a na 2. przystawiając pr. nogę, opuścić ramiona w dół i przenieść w tył zewnątrz.

Obraz IV.

Ad. 1. Należy ramiona w bok wytrzymać, a wznieść tylko chorągiewki pionowo. Ad. II. Po obrocie, na 2. z przystawieniem pr. nogi opuścić chorągiewki w bok. Ad. III. Wspięcie, a na 2 z półprzysiadem ramiona w dół. Ad. IV. Przy wyskoku w górę, należy się mocno wyciągnąć, by ramiona, tułów i nogi w jednej były linji. Ad. V Powoli prostując nogi podnosić ramiona nie przodem, lecz bokiem w górę. Ad. VI. Ramiona powoli opuścić przodem w dół i przenieść na zewnątrz, nieco ku przodowi, nieznacznie pochylając się w przód. Ad. VII. Z przystawieniem pr. nogi ramiona w dół, a na 2 w tył zewnątrz.

II. Ćwiczenia laskami młodzieży męskiej.

W postawie pierwotnej należy laskę trzymać zasadniczo za końce, a tylko przy laskach metrowych mogą wystawać poza rękę końce laski do 10 cm., aby przez nadmierne rozsunięcie ramion nie stracić prawidłowej postawy. Przy wszystkich położeniach ramion np. w przód, w górę itp. kierunek ramion będzie skośny ze względu na chwyt za końce laski, natomiast podczas trzymania laski jednorącz, ramię przybiera właściwy kierunek.

Obraz I.

Ad. II. 1. Ramiona w przód, laska poziomo, a na 2 rozkrok w prawo, lewe ramię w bok, pr. skurcz pięść nie przed lewym lecz prawym barkiem, łokieć w bok. Ad. III. Należy po obrocie przenieść ciężar ciała na lewą nogę, ramiona w przód, wysunąć laskę w przód poziomo, lewą ręugiąć przed sobą do wewnątrz. Laska będzie poziomo obok pr. boku. Ad. IV. Równocześnie z wykrokiem ramiona w pzród, wysunąć laskę w przód poziomo, lewą ręką podchwycić pod pr. Ad. V. Ramiona pozostaną wyprostowane w przód, laskę przewrócić na pr. bark. Ad. VI. Obrót na piętach, laska lekko opiera się o barki.

Obraz II.

Ad. II. Z przeniesieniem ciężaru ciała na lewą nogę, tułów swego położenia nie zmienia. Ad. III. Należy przenieść ramiona łukiem na prawo w dół, a następnie wykonać obrót i unik prawą, ramiona — przodem w górę. Ad. V. Skłon o plecach prostych, głowa nie zwieszana w dół, ramion nie podnosić w tył, lecz utrzymać w przedłużeniu tułowia.

Obraz III.

W obrazie tym role ćwiczących zmieniają się, a mianowicie przy 2-gim i 4-tym przećwiczaniu obrazu, dwójki są jedynkami i odwrotnie.

Ad. IV. Wykrok i klęczkę tak wykonać, by po wzniesieniu ramion w przód, laską podeprzeć plecy współćwiczącego na wysokości dolnego kąta łopatek. Ad. V. Odchylić ramiona z równoczesnym skłonem głowy w tył. Ad. VI. Należy unikać wyginania się w lędzwiach i zginania nóg w kolanach. Ad. X. Półobrotu wykonać jak przy mustrze. Dwójki szybko skłon w przód jak w obrazie II. Ad. XI. Wykrok lewą na znak. Ad. XIII. Ramiona przenieść łukiem na lewo w dół, poczem obrót w pr. i ramiona w górę łukiem przednim. Dwójki wykonują ten sam ruch w odwrotną stronę. Ad. XV. Przy wypadzie tułów utrzymać pionowo; jedno ramię w górę, drugie w bok, laska skośnie.

Obraz IV.

Ad. I. Przy wypadzie pochylić nieco tułów na pr., ramiona w przód w dół na prawo, trzymając laskę oburącz za jeden koniec (laska stanowi przedłużenie ramion). Ad. II. Po przeniesieniu ciężaru ciała na lewą nogę tułów pochylić nieco w lewo — laskę przenieść na lewy bark i utrzymać poziomo. Ad. III. Obrót wykonywuje się na piętach prawej nogi; zamach laską nad głową — szybko i energicznie. Ad. IV. Postawa szermiercza jak przy szermierce na bagnety, lewą ręką chwyt podchwytem w środku laski. Ad. V. Wykonywując cios należy wysunąć laskę w przód, lewe ramię skurczone, pięść przy lewym barku, chwyt za koniec laski, laska poziomo w przód po lewej stronie. Ad. VI. Ramiona opuścić w dół i, po obrocie, łącznie z pochyleniem tułowia w przód, pchnięcie w przód, przez wysunięcie laski, lewą ręką podchwycić pod prawą. Ad. VII. Klęczka na pr. kolanie, a równocześnie przesunąć lewą rękę i chwycić za drugi koniec laski, poczem pochylając tułów, oprzeć ręce grzbietem palców na ziemi. Ad. VIII. Łokieć lewego ramienia w przód i poziomo. Ad. IX. Przy rozkroku postaw prawą nogę na znaku. Ad. X. 1. Przy obrocie, ramiona z laską w górę, wytrzymać, a na 2. opuścić laskę w tył. Ad. XI. Uginając pr. nogę w kolanie, przenieść lewą w tył wyprostowaną. Ad. XII. Chwyt lewą ręką za drugi koniec laski nachwytem. Ad. XIV. Krok lewą na znak. Ad. XV. Lewe ramię wytrzymaj. Ad. XVI. 1. Szybko przybrać postawę zasadniczą, a na 2. postawę pierwotną.

III. Ćwiczenia wolne druhen.

Obraz I.

Ad. I. 1. Krok wykonać równocześnie ze skurczem ramion. 2. Ramiona w bok, dłonie otwarte, 3. ramiona ugięte w łokciach, czubki palców się stykają. Ad. II. 1. Opuszczenie ramion w dół do środka, nastąpić powinno po obrocie w pr., prawe ramię bokiem w górę i lewa ręka

ka na biodro, równocześnie z przeniesieniem ciężaru ciała na nogę prawą. 3. Prawa noga nie w zakroku, a w rozkroku na palcach. Ad. III. 1. Ramiona należy opuścić w dół i, podnosząc przed sobą ugięte, dłonie grzbietem zwrócone do siebie, pzenieść w górę zewnątrz, dłonie otwarte. 2. Ramiona w górę, a następnie łukiem do środka w bok, dłonie otwarte — grzbiet.

Obraz II.

Ad. I. 1. Równocześnie z obrotem, wykonać zakrok lewą na palce, ramiona w bok grzbiet, złączyć duży palec ze środkowym, 3. ramiona opuścić w dół, a równocześnie z wykrokiem, podnieść prawą w przód, dłoń w przód, palce złączone, lewa ręka na biodro. Ad. II. 1. Przed wykrokiem opuścić ramiona w dół, 3. równocześnie z wykrokiem ramiona w bok, 4. krok prawą na znak i natychmiast $_3/^8$ obrotu w lewo, zatrzymując lewą nogę w wykroku zewnątrz na palcach, ręce na kark. Ad. III. 1. Przy skłonie w przód należy ugiąć prawą nogę, 3. prostując tułów należy zatrzymać lewą nogę w zakroku, lewę ramię w górę, ugiąć nad głową, pr. ramię nie ułożone na plecach, lecz ugiąć przed sobą, grzbiet ręki w przód, czubki palców przy lewym boku. Ad. IV. 1. Z przystawieniem nogi, ramiona tylko w bok, grzbiet, czubki palców złączone, 2. wznieść przedramiona w górę, dłonie zwrócone na zewnątrz, 3. ramiona w dół.

Obraz III.

Ad. I. 1. Po obrocie wykonać zakrok pr. na palce, lewą ręką oprzeć na biodrze, pr. ramię wznieść skośnie w przód w górę. 3. Należy przenieść pr. nogę zamachem w przód, a następnie wykonać obrót i klęknąć na prawem kolanie. Ad. II. 3. Ramiona wyrzucić w górę równocześnie z powstaniem, a następnie przenieść na zewnątrz. Ad. III. 1. Rozkrok lewą na całą stopę. 3. Wykonać obrót na piętach, poczem przenieść ciężar ciała na nogę prawą, lewa w zakroku na palcach. Ad. IV. Ramiona proste.

Obraz IV.

W czasie przerwy należy przełożyć wstążki w prawą rękę, lecz uważać, by w czasie ćwiczeń przełożyć do lewej ręki wstążki czerwone, a w prawej pozostawić białe. Ad. II. 3. Wyprostowywując tułów i prawą nogę, należy wznieść ramiona przodem w górę, wykonać szybko obrót na palcach i przenieść ramiona łukiem na prawo w dół. Następnie nie „ukłon" lecz lekki skłon w prawo przyczem czubki palców ułożyć na pasku przy lewym biodrze. Ad. III. Wyskok nie zawysoko i nie zadaleko, by nie stracić równowagi; głowę przechylić nieco w lewo.

Obraz V.

Jedynki trzymają wstążki w prawej, dwójki w lewej ręce.

Uwagi niżej podane dotyczą jedynek. (Dwójki te same uwagi stosują w przeciwną stronę).

Ad. I. 1. Przy podniesieniu ramion w bok na prawo, lewe ramię jest ugięte, pr. proste. 3. Należy wykonać po obrocie wykrok w przód, by przy podaniu rąk utrzymać prawidłową postawę. Ad. II. 1. 2. Lewe ramię łukiem na lewo w dół, a po obrocie w przód (ćwiczące trzymają się) łącznie pląs w przód. 3. Pląs skierować na swój następny znak, a na 4.stanąć lewą nogą na znaku i wykonać ½ obrotu w prawo, ręce na biodra. Ad. V. 1. W klęczce tułów pochylony, ramiona rozchylone na zewnątrz dłonie zwrócone ku ziemi na wysokości około 15 cm. Ad. VII. Przeniesienie ciała i łącznie ugięcie lewej nogi należy wykonać jak wypad w bok. Ramiona nie w dół zewnątrz, lecz lewe ramię łukiem do środka w dół i w przód, pr. ramię w bok. Ad. VIII. Klęczka na prawym kolanie — następne ćwiczenia jak w Ad. V. tylko w odwrotną stronę. Ad. XI. 1. Lewa noga nie w zakroku lecz w rozkroku, palcami na znaku. Ad. XII. Pląs należy wykonać na półkolu, tak, by przejść na znak współćwiczącej (dwójki). Ad. XV. Po obrocie wszystkie ćwiczące zwrócone są w jedną stronę. 2. Ramiona w górę i łukiem do środka w bok; łącznie dostawienie nogi. Ad. XVI. Nie „wysuń prawą nogę" lecz zakrok pr. nogą i, uginając ją, wykonać ukłon królewski, prawem ramieniem zatoczyć łuk skośnie na prawo w dół zewnątrz,- trzymając wszystkie wstążki w pr. ręce, lewą rękę wytrzymaj, przy lewym boku. Ponieważ przy następnym ćwiczeniu obrazu role ćwiczących się zmieniają: jedynki stają się dwójkami i odwrotnie, więc przy końcu XVI taktu, te, które mają stać się dwójkami, przekładają wstążki w lewą rękę.

Obraz V ćwiczy się tylko w dwie strony; po skończeniu obrazu druhny pozostają w postawie zasadniczej, aż do rozkazu „Do środka łącz!" Łącząc do środka, należy zatknąć pętle wstążek za pasek (z prawego boku).

IV. Ćwiczenia wolne druhów.

Obraz I.

Ad. I. 1. Podnosić ramiona przodem, tułów pozostaje bez ruchu. Ad. II. 1. Skurcz ramion pionowy (łokcie przy bokach). Ad. III. 1. Równocześnie z rzutem ramienia, zwrot głowy. 2. Równocześnie z rzutem pr. ramienia w bok, lewa ręka na kark i zwrot głowy w pr. 3. Wytrzymać pr. ramię w bok. Ad. IV. 1. Wykrok nie duży, ramiona skurczone poziomo, łokcie cofnięte w tył, ręce na wysokość barków. 2. Rzut ramion w bok wykonać po obrocie.

Obraz II.

Ad. I. 1. Skurcz ramion pionowy. 2. Przysiad należy wykonać bardzo szybko i zupełny. Ad. II. 1. Powstając powoli, równocześnie podnieść należy ramiona w górę. Ad. III. 1. W wypadzie należy pochylić tułów tak, by był w równej linji z lewą nogą. Ramiona nie „łukiem na pr." itd. lecz: lewe ramię najkrótszą drogą w bok, pr. ramię ugiąć, czubki palców oprzeć na głowie. 3. Przy zmianie postawy w lewo, pr. ramię rzucić w bok, lewe ugiąć, czubki palców oprzeć na głowie. Ad. IV. 1. Przy obrocie pr. ramię opuścić w dół, a nastzpnie równocześnie z klęczką, osłonić oczy, lewą rękę najkrótszą drogą opuścić i oprzeć na lewym kolanie.

Obraz III.

Ad. I. 1. Obrót należy wykonywać na pięcie lewej, a palcach pr. stopy; skurcz ramion pionowy. 2. Wykrok nie zaduży. 3. Równocześnie z przeniesieniem ciężaru ciała na pr. nogę, odchylić nieco ramiona w tył, przez co wykona się lekki skłon tułowia w tył. Zwracać należy uwagę, by skłon ten odbywał się w kręgach piersiowych. a nie w lędźwiowych z wypinaniem brzucha. Ad. II. 1. Ruch ramion odbywa się początkowo razem w przód, poczem lewa w dół (z równoczesnym obrotem w lewo) i w bok. 2. Pr. ramię w dół, a po zwrocie przodem w górę (w górę podnosimy obydwa ramiona równocześnie). Ad. III. 2. Równocześnie z rozpoczęciem skłonu ręce na biodra. Ad. IV. 1. Tułów wyprostować szybko. 2. Równocześnie z dostawieniem nogi ramiona w dół.

Obraz IV.

Ad. I. 1. Rozkrok na długość 2-ch stóp. 3. Nogi na całych stopach. Ad. II. 1. Przy kopnięciu nie poddawać za daleko tułowia w tył, utrzymać obie nogi proste, ramiona w tył, dłonie w pięści. 2. Unik pr. do podporu. 3. Z równoczesnym wyrzuceniem lewej nogi w tył, ugiąć ramiona, łokcie obok tułowia, palce rąk w przód. Ad. III. 1. Przy podporze przysiadnym kolana na zewnątrz. 3. Zamiast ramiona w bok w postawie ma być: wykrok lewą — lewe ramię w przód, lekko zgięte w łokciu, grzbiet ręki w dół skośnie w lewo, dłoń zwinięta w pięść, pr. ramię skurczone, łokieć cofnięty w tył, pięść przy pr. boku. 4. Wytrzymaj. Ad. IV. 1. Wypad pr. w przód, cios prosty prawą w przód, grzbiet ręki w dół, pięść na wysokości brody, lewe ramię skurcz, łokieć w tył, pięść przy lewym boku. 2. Wytrzymaj w wypadzie i pr. ramię w przód, cios lewą w przód. 3. Wykrok lewą na znak, pr. noga w zakroku na palcach, ramiona w górę, dłonie zwinięte w pięści. 4. Przystaw pr. nogę, ramiona w dół łukiem przednim.

Obraz V.

Ad. II. 1. Należy wykonać obrót, a następnie unik do podporu. 3. Klęknąć na znaku, aby utrzymać równanie. Ad. III. 1. Przy wysunięciu pr. nogi w bok, tułów należy utrzymać pionowo. Ad. IV. 1. Przy podporze przodem, zwrócić uwagę na tułów, by nie zapadał się w lędzwiach. 2. Stopy w podporze przysiadnym stać mają na znaku.

Objaśnienia dotyczące wyjścia na boisko młodzieży, druhen i druhów i zachowania się w czasie ćwiczeń będą podane przed zlotem.

Fazanowicz, Nacz. Dr.

Druhowie! popierajcie firmy ogłaszające się w „Sokole".

Nakładem Dzielnic Pomorskiej i Wielkopolskiej Związku Sokołów. — Redaktor Tadeusz Powidzki w Poznaniu.
Czcionkami Drukarni Polskiej T. A. w Poznaniu.